

KASVIKSIDA SYÖDÄÄN YHÄ ENEMMÄN

Työpaikkaruokailu.

Suomalaisten lounasruokailussa näkyy ajan henki: kasviksia lapataan lautaselle yhä enemmän, ja digitalisaatio tuo älylinjatot käyttöömme.

TEKSTI KATRIINA YLÖNEN
KUVAT TIMO PYYKKÖ

Kuvatestit

Kuvatestit



Kuvatekstit Omnimolu ptamus doles eum ea quam quos similli taepudit mo blaut eatur auda deles iur, sima dolenditae parcimu sciendel mi, quam aliqve voloreiur, quasp



Kuvatekstit Omnimolu ptamus doles eum ea quam quos similli taepudit mo blaut eatur auda deles iur, sima dolenditae parcimu sciendel mi, quam aliqve voloreiur, quasp

On perjantiaamupäivä. Ravintola Pääpostin linjasto Helsingissä aukeaa tuota pikaa. Ensimmäiset nälkäiset odottavat pääsevnsä syömään. Ruokalistalla on purjo-perunasosekeittoa, porsaanleikettä ja linssi-kasvispyryköitä. Jälkiruoksi on appelsiini-mangopannacotta.

Henkilöstöravintoloissa syötiin 62 miljoonaa annosta vuonna 2015. Kun lukuun lisätään kahviloissa, ravintoloissa ja muissa julkisissa keittiöissä syödyt ateriat, lukumäärä nousee 868 miljoonaan.

Ensimmäiseksi lounaslautaselle kasaataan keko salaattia. Se ei ole enää lanttuporkkanaraastetta tai etikkakurpitsalla höystettyä kiinankaalia.

– Meillä on tarjolla kahdeksan kasviskomponenttia, kertoo Fazer Food Servicesin keittiömestari **Juha Jyrkkä** Ravintola Pääpostista.

Henkilöstöravintolan linjaston alkupäätä löytyy salaattia, tomaattia, kurkkua ja raastetta. Lisäksi tarjolla on neljä sekoitusta, joissa on esimerkiksi sesonginmukaisia kotimaisia juureksia paahdettuna tai marinoituna sekä pastaa tai ohraa. Aikuisille valmiiksi sekoitetut salaattit maistuvat.

– Kouluruokaloissa salaatin ainekset ovat usein tarjolla omissa kulhoissa. Oppilaat haluavat koota salaattinsa itse, kertoo tuotekehitys- ja gastronomiajohtaja **Marianne Nordblom** Fazer Food Servicesiltä.

Yritys toimittaa ruokaa myös kouluihin.

JOUKKORUOKAILUA VOIDAAN kiittää siitä, että suomalaiset ovat oppineet syömään kasviksia. Ilmastoherätyksen innoittama vegebuumi lisää kasvien käyttöä edelleen.

Uusinta ruokabuumia nimitetään fleksaukseksi. Siinä kasviksia lisätään ruokavaliioon, vaikka lihan käytöstä ei luovuta. Terveystieteiden tutkimukset ovat buumista hyvillään.

Vain 18 prosenttia kansalaisista syö toistaiseksi niin, että se edistää terveyttä. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja olisi syytä syödä vähintään puoli kiloa päivittäin.

Fazer Food Servicesin keittiömestarit saavat hyvää palautetta monipuolisista kasvisruoistaan. He osaavatkin todistetusti tehdä hyvää ruokaa. Fazer Culinary Team Finland toi catering-sarjan kultamitalin viime vuoden kokkiolympialaisista Saksasta.

– Kilpailussa valmistimme pitkälti samanlaista ruokaa kuin täällä asiakkaillemme, ei mitään hienostoruokaa. Raaka-aineina meillä oli Ahvenanmerellä kasvanut-



Kuvatekstit Omnimolu ptamus doles eum ea quam quos similli taepudit mo blaut eatur auda deles iur, sima dolenditae parcimu sciendel mi, quam ali

ta kirjolohta, kotimaista karitsaa, juureksia, perunaa ja ohraa, muistelee voittoisan tiimin jäsen, Fazer Food Servicesin keittiömestari **Tapio Bergström**.

Ravintola Pääpostiin on lounaalle poikennut kiinteistöalalla työskentelevä **Stefan Zinne**.

– Lounas on tärkeä osa päivän jaksamista ja myös sosiaalinen tilanne. Minusta on tärkeää, että ruoka on monipuolista. Näin kun tulee ikää, pyrin noudattamaan lautasmallia, vaikka kiireessä se ei aina onnistu.

Hänenkin lautasellaan vihreän osuus on kasvanut.

– On mukava, että monipuolista kasvisruokaa on helposti saatavilla, hän kehuu.

HENKILÖSTÖRAVINTOLOIDEN ruokasuosikeissa on nähtävissä hienoista eroa ruu-

miillisen työn tekijöiden ja enemmän aivonystyröitään vaivaavien välillä.

Juha Jyrkän mukaan kala tai broileri kasvisten kera on pidettyä toimistotyöntekijöiden ravintoloissa.

– Teollisuuspuolen paikoissa kysytään enemmän perinteisiä ruokia, kuten lihapullia, keittoja ja kastikkeellisia lihapatoja, kertoo Marianne Nordblom.

Hän tietää, että uunimakkara, lasagne ja pizzat maistuvat kaikkialla.

Erilaiset ruokabuomit näkyvät ruokalistoissa.

Karppaushuuman aikaan henkilöstöravintoloiden leipävalikoimaan piti lisätä vähähiilihydraattisia vaihtoehtoja. Vaikka perunan ja leivän kulutus ovat olleet yleisesti laskussa, ne maistuvat yhä hartiavoimin töitä tekeville.

TULEVAISUUDESSA ATERIOIMISEEN KÄYTETÄÄN VAIN YHTÄ KÄTTÄ.

FAZER FOOD SERVICES toimittaa ruokaa henkilöstöravintoloiden lisäksi senioreiden palvelutaloihin. Siellä ruokalistoilta on paljon tuttuja kotiruokia, esimerkiksi karjalanpaistia, ruokaisia keittoja, makkarakastiketta ja kaalikääryleitä.

Ikääntyvien ruoka maustetaan perinteisemmin. Muualla käytetään tulisempia mausteita ja tutustutaan etnisiin makuihin. Maakuntakohtaiset perinneruoat näkyvät myös ruokatarjonnassa. Itä-Suomessa ruisleivällä on edelleen vankka sija ruokapöydässä.

– Suomalaiset haluavat ruokaa, jonka kevat aidoksi ja luonnolliseksi, kertoo Marianne Nordblom.

Luomutuotteiden osuus on ollut kasvussa. Julkisten ruokapalveluiden aineksista viisi prosenttia oli luomua vuonna 2015.

– Ruoan jäljitettävyyden on nykyäänä kova sana. Kotimaisen lihan alkuperä tiedetään pitkälti tilakohtaisesti. Samaa halettasiin kasviksista, tuotekehitysjohtaja Nordblom tulkitsee asiakkailta tulleita toivomuksia.

Suomalainen ruoka mielletään puhtaak-



Kuvatekstit Omnimolu ptamus doles eum ea quam quos similli taepudit mo blaut eatur auda deles iur, sima dolenditae parcimu sciendel mi, quam aliquo voloreiur, quasp

JOKA KOLMAS YLÄKOULULAINEN JÄTTÄÄ KOULURUOAN SYÖMÄTTÄ.

si lähiruoaksi. Toisaalta kansainvälisyys kiinnostaa. Ihmiset haluavat syödä työpaikkaravintolassa eksoottisempia ruokia, joista on luettu ruokalehdistä, maisteltu ulkomailla tai nähty kokkiohjelmassa.

SYÖMINEN ON MUUTTUNUT yhä yksilöllisemmäksi. Terveystieteistä, eettisistä ja ideologisista syistä johtuvat ruokarajoitukset ovat lisääntyneet. Ruokalistoja koristaa nykyään pitkä rimpusu lyhenteitä, jotka kertovat, mikä ruoka on laktoositonta, gluteenitonta, maidotonta tai sisältääkö se allergeeneja, sikaa tai selleriä.

– Laktoosi-intoleranssi on niin yleistä, että maitopohjaiset raaka-aineet valitaan henkilöstöravintoloissa lähtökohtaisesti laktoosittomina, Nordblom sanoo.

Kaikenlainen välttäminen on asiantuntijoiden mukaan päässyt jo karkaamaan käsistä. Tähän on puututtu Kansallisessa allergiaohjelmassa. Sen yhtenä tavoitteena on väestön sietokyvyn parantaminen allergeeneille. Suositus on hyväksyä pieni kutina vaikka pähkinän syömisen jälkeen, jos hengenmeno ei uhkaa.

Toinen syömistrendi on perinteisen ruo-

karytmin rapautuminen. Enää ei syödä sovitulla kellonlyömillä aamupalaa, lounasta, päiväkahvia, päivällistä ja iltapalaa. Yksi lähtee töihin tyhjällä vatsalla, toinen jättää kiireessä lounaan väliin.

Vain noin puolet yläkouluikäisistä syö iltapäivän tai illan aikana aterian perheen kanssa. Puhutaan syömisen välipalaistumisesta. Naposteluaterioiden osuus voi olla jopa puolet syömisestä. Valinnanvaraa on nykyään enemmän kuin lihapiirakoiden aikaan.

Työpaikkaravintoloissakin on reagoitu välipalatarpeeseen.

– Kysytyjä välipaloja ovat esimerkiksi proteiinipitoiset rahkat, jogurtit, itsetehdyt välipalapatukat, smoothiet sekä hedelmät, Marianne Nordblom luettelee.

TERVEELLISIÄ VÄLIPALOJA soisi löytyvän kouluista. Joka kolmas yläkouluilainen jättää ilmaisen koululounaan väliin, vaikka se on kehittynyt monipuolisemmaksi, samoin kuin muu työpaikkaruokailu. Ehkä koulu-ruokaan pitäisi kehittää koukuttava peli?

Digitalisaatio valloittaa ruokamaailmaa muutoinkin. Sitä käytetään keittiöiden raa-



ka-ainehankinnoista ravintoloiden virtuaalisten ruokailuelämysten luomiseen. Suomalainen digikeksintö on älylinjasto. Kerättyäsi ruoka-annoksen saat käteesi tulosteen, joka kertoo, kuinka paljon ateria sisältää energiaa ja ravintoaineita.

Syömisen digitalisoituminen on kaksiteräinen miekka. Syömisen ei ole tarkoitus olla pelkkää tankkaamista.

– Se on sosiaalinen tapahtuma, jopa elämys, jossa ruoan maukkauden lisäksi tärkeää on ympäristön viihtyisyys, ruoan esillelaitto, ravintolahenkilökunnan ystävällisyys ja ruokaseura, muistuttaa Marianne Nordblom.

Ateriointi ilman seuraa kuitenkin yleistyy. Kasvamassa on yksin syövä sukupolvi, joka elää symbioosissa mobiililaitteensa kanssa.

On arveltu, että ruoasta pitää kehittää haarukoitavaa, koska tulevaisuudessa aterioimiseen käytetään vain yhtä kättä. Toinen räplää kännykkää. ●

► Lähteet: Toimitusjohtaja Samuli Korhosen esitys Fastfood & Cafe & Ravintola -messuilla 2017, Tietohaarukka 2016, Ruokatieto Yhdistys ry